

الاكتئاب عند الأطفال

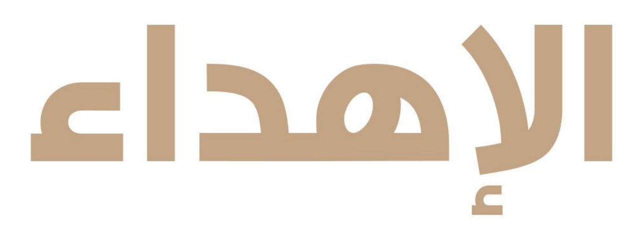
كيف أعرف أن طفلي مُصاب بالاكتئاب؟

كيف نعالج الاكتئاب عند الأطفال؟

إحصائيات في مشكلة الاكتئاب

آراء و رسائل تربوية

العجز اليأس قلة القيمة



الإهداء

إلى كل مُرشد وطبيب نفسي
و مُختص في مجال الطفولة
إلى والديّ اللذيّن كَانا الاحتواء لي في كل أموري
إلى صديقاتي اللواتي ساندنني و شجعنني على تقديم الأفضل
إلى كل مُهتم بالأمور النفسية والعالم الداخلي الذي لا يُرى

إليكم نُهدي هذه المجلة:

الفهرس

مبتدأ

مَرحباً أُمي مَرحباً أبي مَرحباً بكُل مُربي يقرؤني
سعيدةً جدًا بأني بينَ يديكم ، و سنتحدث في مجلتنا
عن (الاكتئاب عند الأطفال)
نعم أعلمُ مدى دهشتكم هذهِ وأعلمُ أنهُ قد يتبادرَ
في ذهنكم سؤال
"ما الذي طرأ في حياتهم حتى يصابوا بالاكتئاب؟"
أُقدر شعوركم وأعلمُ جيداً أن الفضول ينتابكم

بين هذه الصفحات تحدثنا عن الاكتئاب تعريفه وأعراضهُ
وبيئاته وكيفية التُخلص منهُ وأيضًا وضعنا اختبار لطِفلك
وقدمنا لكم نظريات من عُلماء ونصائح لتربويين
الذين بحولِ الله يعملون على علاج هذه المشكلة

نسأل المولى لكم
بهجة تزيد .. وسروراً لا يبيد .. وسعادة لا تنقضي



لا تنسى ... الدعاء

(اللّهم إنّي أعوذ بك من الهمّ والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل و ضَلع الدّين ، وغلبة الرّجال)

صحيح البخاري

فالاستعانة بالله تعالى من كلّ ذلك
ممّا يحمي المؤمن ويقيه من الاكتئاب والحزن



تعريف الاكتئاب

تعريف الاكتئاب العام / مرض العصر

هو إختلال في الحالة المزاجية للإنسان يؤدي به إلى الشعور بالحزن والتشاؤم والنظرة القاتمة للنفس وللعالم وللمستقبل

تعريف اكتئاب الطفل

هو حالة تنتج جراء تعرض الطفل لضغوط نفسية مصحوبة بتهيج وغضب ومشاعر مستمرة من الحزن واليأس

يصاب الأطفال مثلهم مثل الكبار بحالات الاكتئاب التى تزداد حدتها كلما تقدم الطفل فى العمر

لكن ما أهم أسباب إصابة الطفل بالاكتئاب؟

أسباب الاكتئاب


طلاق الوالدين


تعرض الطفل للتحرش


تدهور الإمكانيات المادية للأسرة


الانتقال من المسكن أو المدرسة





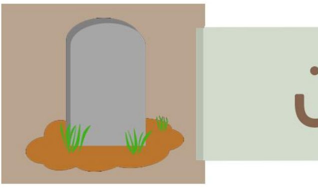
تعاطي الطفل المخدرات أو الكحول





عوامل وراثية


تفضيل أحد أقرانه عليه


وفاة أحد الوالدين





كيف
أعرف أن طفلي مصابًا بالاكتئاب؟

جدير بالذكر أن أعراض الاكتئاب عند الأطفال تختلف فغالبًا تبقى غير مُشخصة ؛ومن ثم لا يمكن معالجته ذلك لأنها تحدث بشكل طبيعي كجزء من النمو النفسي والشعوري لدى الطفل

ولكن يمكننا القول أنه بصفة عامة تتمحور أعراض الاكتئاب عند الأطفال حول:

الشعور بالحزن، واليأس، والتقلبات المزاجية

أعراض الاكتئاب



التهيج أو الغضب

مشاعر الحزن واليأس



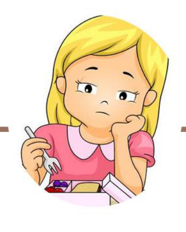


العزلة والانسحاب





تغيرات في الشهية



اضطراب في النوم

صعوبة في التركيز





الشكاوى الجسدية



الإحساس بالتفاهة أو الذنب

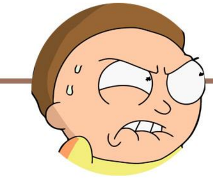


التعب وانخفاض الطاقة



الحساسية الزائدة للرفض أو الانتقاد





انخفاض القدرة على العمل





التفكير أو الحديث عن الموت والانتحار



أنواع الاكتئاب



الاكتئاب الشديد Major Depression

هو أقسى أنواع الاكتئاب، حيث يستمر لستة أشهر أو أكثر حتى يُعالَج تمامًا، وقد يعود أدراجه من جديد و بإمكان أي من أقارباء المُصاب بالاكتئاب الشديد ملاحظة تدهور صحة المريض وعلاقاته

الاكتئاب الخفيف Dysthymia

لا يقتصر الاكتئاب الخفيف على الشعور بالحزن أو الضيق فحسب وإنّما قد يستمر لأيام، فيتعارض مع النشاط اليومي الطبيعي للمصاب



أنواع الاكتئاب

اضطرابات التكيف Adjusment Disorder

يُعرف أحياناً بالاكتئاب المؤقت. وعلى عكس الاكتئاب الشديد فهذا الاضطراب ما هو إلا ناتج ضغوطات خارجية وعادة ما يُشفى الشخص بمجرد أن يتكيف مع الوضع

اضطرابات المزاج الدوري Cyclothymia

يتسم بتقلبات مزاجية بين الصعود، الذي يعرف بالهوس غير الشديد؛ والهبوط، الذي يشبه الاكتئاب البسيط إلى المتوسط

اضطراب ثنائي القطب Biopolar Disorder

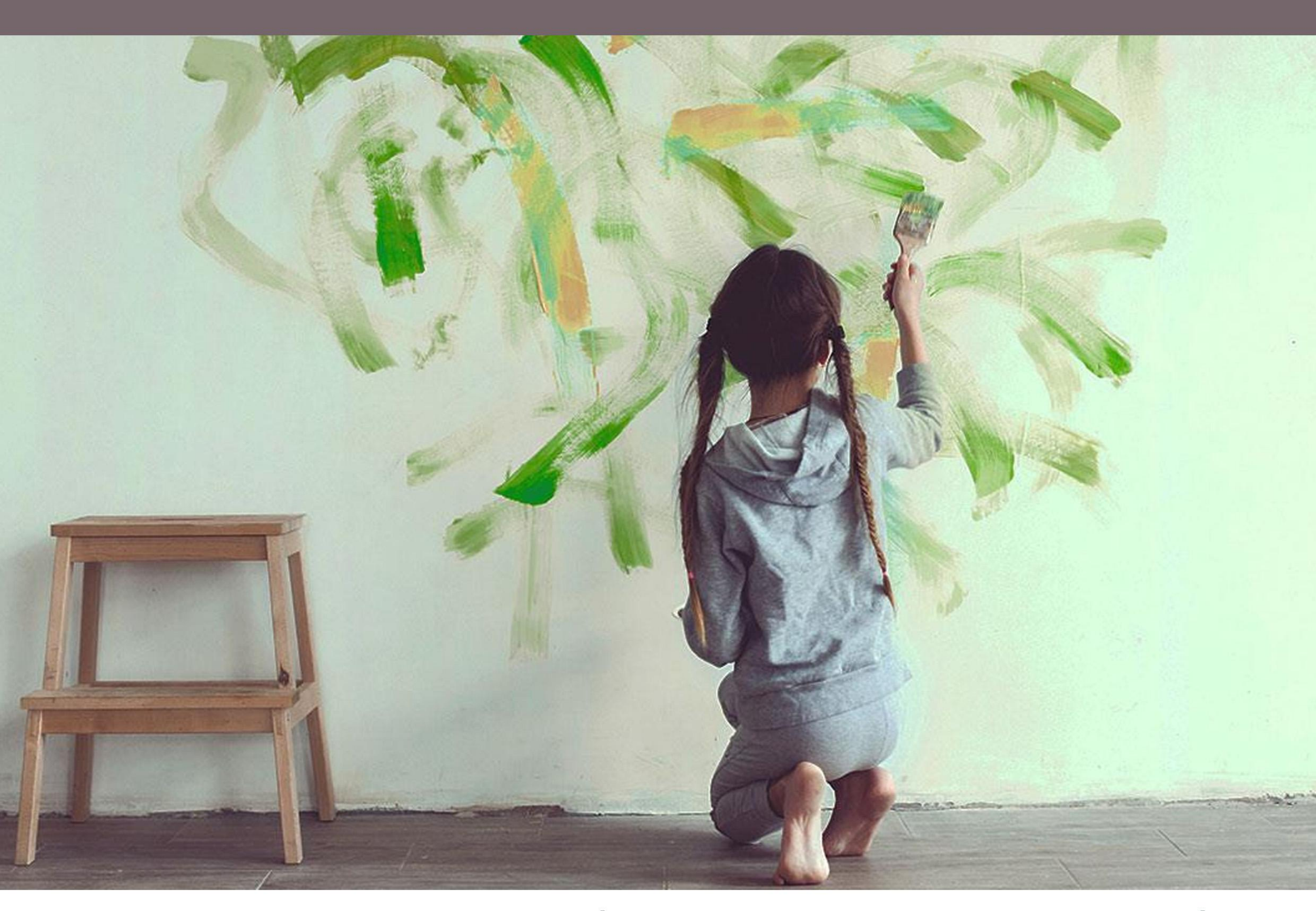
و يسمى بالاكتئاب الجنوني ، فالمريض هنا تتراوح أعراضه ما بين الجنون العارم ، و زيادة الطاقة أحياناً ، و ما بين الاكتئاب ، و الحزن و فقدان الطاقة في أحيان آخرى

بيئات من السهل إصابة الأطفال فيها بالاكتئاب

1. عيش الطفل مع أحد الوالدين في بيت منفصل مما يسبب للطفل حالة من عدم الاستقرار أو القلق الذي ينتج عنه الاكتئاب
2. البيئات الفقيرة التي لا توفر للطفل كافة احتياجاته التعليمية والتربوية والنفسية أيضاً
3. عيش الطفل في أسرة مفككة غير مترابطة خالية من مشاعر الحب والعطف والحنان
4. ضرب الأب لزوجته أو شتمها أمام الطفل يولد للطفل شعور بالنقص مما قد يسبب الاكتئاب
5. البيئات المترفة التي تعطي الطفل كل ما يريد من غير حساب
6. اعتماد الأم على الخدم في تربية الطفل والبعد عنه



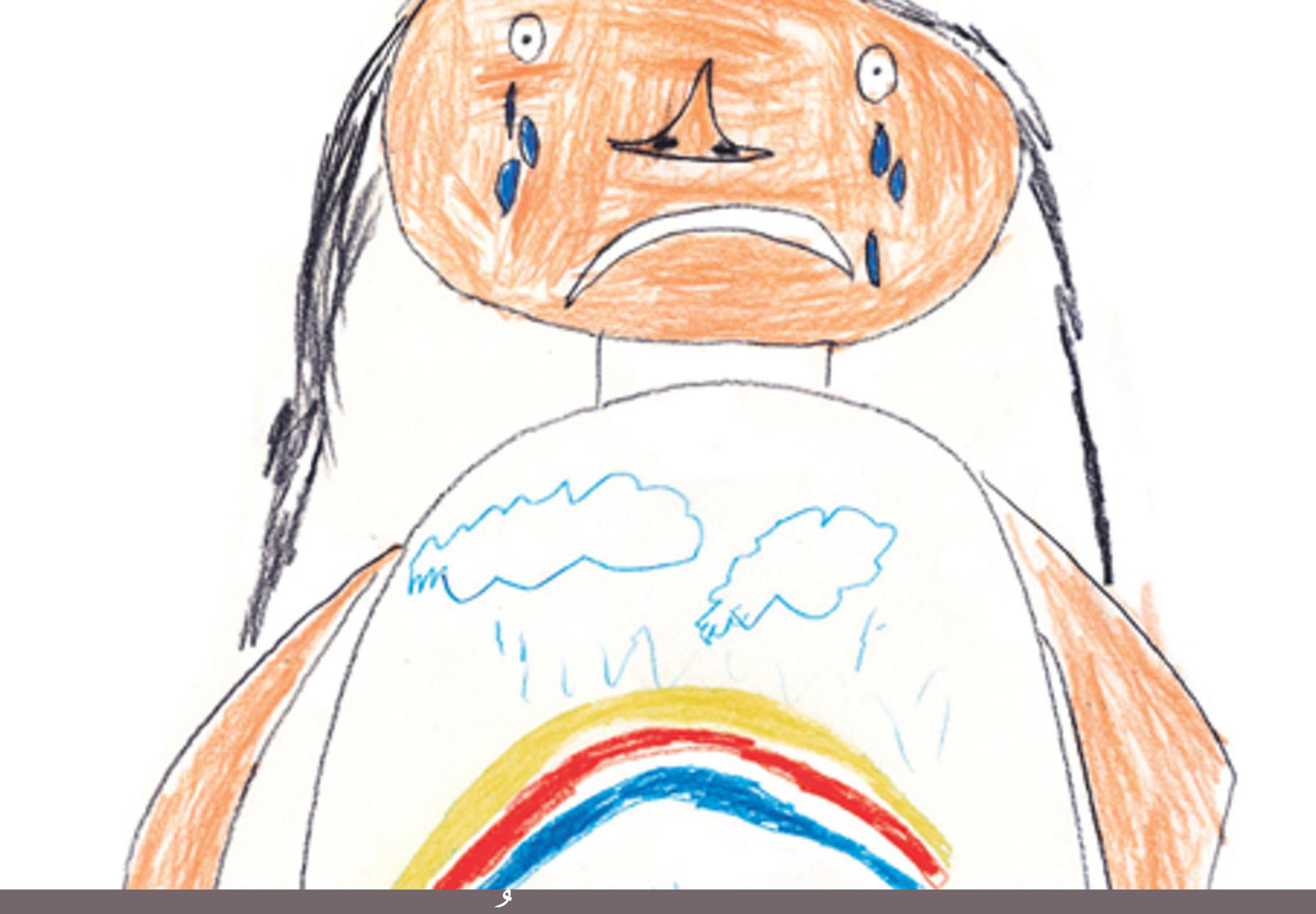
رسومات طفلك تُخبرك بحالته النفسية !



يلجأ خبراء علم النفس إلى رسومات الأطفال لتحليل حالاتهم النفسية حيث يستخدم الصغار جزءًا من خيالهم وواقعهم عند الرسم وتعكس لوحاتهم ما يدور في أذهانهم وأنفسهم

لكن هل جميع الرسومات تشير إلى شيء معين؟

من المهم عدم فحص رسم الطفل كثيرًا ، ففي بعض الأحيان تعد رسوماته إشارة سيئة ، وفي أحيان أخرى لا تشير إلى ما يستدعي القلق ويمكن التحدث مع الطفل عن رسوماته وسؤاله عن بعض التفاصيل مما يساعد على التخلص من القلق غير الضروري، ويجب التأكد من فتح باب النقاش مع الطفل، وإتاحة فرصة لشرح رسوماته، مثل قول «أخبرني ماذا رسمت؟ من الأشخاص الذين رسمتهم؟ وماذا يفعلون؟»



علامات في رسم الطفل تُنذر بالقلق

إذا تغيرت رسومات الطفل فجأة وبشكل كامل، فعلى سبيل المثال إن لم يكن الطفل قد رسم أي صورة عن العنف من قبل ثم بدأ فجأة في رسم هذه الأشياء عدة مرات

إذا حرص الطفل على استخدام الحبر الأحمر والأسود بكثرة فهذا يشير إلى معاناته من اكتئاب الطفولة، في حين يعتبر اللون الأحمر علامة على الغضب والعنف، أما إذا لم يتوفر أمام الطفل سوى هذين اللونين فهذا لا يستدعي القلق

إذا رسم الطفل أشياء غريبة بالعائلة مثل عدم رسم أحد الأفراد أو رسم نفسه بعيداً عنهم


أنا سيئ أو فاشل
إن الناس سيئون ولا يكترثون
اليأس
العجز
Depression
Triangle
مثلث الاكتئاب
قِلة القيمة
لا أمل في المستقبل



الآليات: الأبعاد النظرية المختلفة

تختلف آليات الأمراض النفسية الكامنة لدى الطفل حسب العمر وطبيعة الاكتئاب .
و ما يهم أساسًا هو تحليل دور الاكتئاب في الأداءالنفسي للطفل وعائلته.

تركز **المقاربة التحليلية النفسية** على دور العوامل التي تعرقل
إقامة العلاقة مع الأشياء وضمان استمرارية شعور الطفل بالوجود.
ويؤكد هذا المنظور دور الانفصال المبكر وفقدان الموضوع بمختلف طرقه
(كفقدان الموضوع نهائياً بوفاة احد الوالدين او انفصال مؤلم متكرر،
أو تفكك العلاقة التربوية، مع وجود تضارب عند الأم كونها حاضرة جسدياً وغائبة نفسياً)
وتأثيرها في نشأة الاكتئاب عند الأطفال.

ويعد بعض الكُتَّاب اكتئاب الأطفال ردة فعل عاطفية أساسية على أحداث
عاطفية خارجية، يميزها على الأخص فقدان الموضوع المحبوب أو الانفصال عنه
(سبيتز ١٩٤٨ باولبي bowlby 1969)

في **المنظور المعرفي السلوكي** تقوم الدراسة إما على سلوك الانعزال والجمود
و إما على تباطؤ الأفراد بما في ذلك الاكتئاب الشديد في جميع الأعمار و إما
على بعض سلوكيات حيوانية مستثبة كانت او منعزلة تشبه سلوكيات الاكتئاب الشديد
(وفق آنجل Engel 1971)



حالة مرضية

(جين) البالغة من العمر ٤ سنوات و ٨ أشهر، تم إحضارها من قبل والديها إلى عيادة الصحة النفسية بسبب قلقهم من حدة طباعها المرتفعة، ومرورها بمرحلة انسحاب اجتماعي، والسلبية، وفترات انخفاض الشهية حيث تفقد الاهتمام حتى بالأطعمة المفضلة لديها. هذه السلوكيات لوحظت لأول مرة من قبل والدي (جين) في سن الثالثة وتزايدت بشدة وبشكل متكرر حتى أصبحت مصدر مشاكل العائلة.

تحضر (جين) الحضانة ٣ أيام في الأسبوع، ولم تبلغ الحضانة عن أي مشاكل بهذا الخصوص.

هناك تاريخ عائلي في الاضطرابات العاطفية .

لم يوجد لجين أي تقارير مسجلة عن الضغوطات النفسية والاجتماعية !

تملك جين شقيقان أكبر سناً يتموان بشكل صحي بدون مشاكل سلوكية أو عاطفية.

وفي مقابلة أخرى، وصفا والدا (جين) بأنها تستجيب للإحباطات الصغيرة

بحزن شديد أوغضب يدوم غالباً لساعات.

وبجانب هذه الأعراض، لوحظ أيضاً قلة اهتمامها بالأنشطة واللعب.

وأثناء مراقبتها من خلال "الملاحظة باللعب" لوحظ أن جين كانت هادئة بشكل غير عادي ومنعزلة خلال اللعب، وبقيت على هذه الحالة طيلة فترة الملاحظة وعلى الرغم من اهتمامها باللعب، فإنها افتقرت الحيوية التي يتميز بها من بعمرها.



حالة مرضية

توماس صبي في الثامنة من عمره أتى للاستشارة النفسية برفقة والديه اثر عدم استقراره النفسي كما لديه فرط في الحركة، مما أثر سلباً في وسطه الدراسي والعائلي.

كان أستاذ الموسيقى (تجدر الإشارة إلى أن توماس يتابع دراسته في مدرسة منتيسوري) هو الذي **لاحظ فرط نشاطه وقلة تركيزه واكتئابه.**

توماس الابن البكر لعائلة تتألف من ثلاثة أطفال تليه شقيقتان في الثالثة والخامسة من العمر، **(يغار) منهما.**

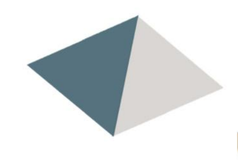
والدته قليلة الكلام وتبدو متناقضة حيال ابنها فقد اكتفت بضربه كي يتوقف عن التحرك وتناديه (حبيبي) خلال المقابلة وتصفعه على خده صفعة خفيفة ولا تبالي عندما يهتاج ويضرب في المكتب لينهمر في البكاء من شدة الالم.

وأما والده فيبدوا أنه مهتم بصدق بطفله ويرأف بمعاناته لأنه **يتذكر نفسه عندما كان طفلاً** .

توماس يبدو غالباً عابس الوجه غير مرتاح يجتاحه **قلق الانفصال والتخلي** ويرفض متابعة مرشده النفسي كي لا يبقى وحده دون أمه.

وتظهر علامات اكتئابه عبر رسوماته المثقلة والغامضة و المليئة بالمتاهات وقد رسم توماس صورة أم قليلة الاحتواء ومدمرة وصورة أب ضعيف ومكتئب .

وبعد تشخيص حالته ، حاولنا إجراء لقاء آخر للمتابعة والإرشاد النفسي لكن المحاولة باءت بالفشل نتيجة رفض توماس ووالديه أية آفاق للتغيير، ولم يحضر اللقاء أحدُ منهم، ولم يحاولوا حتى إعادة التواصل .



مقياس بيرلسون للاكتئاب عند الأطفال



Birleson Depression Scale-Questionnaire

ترجمة د. عبد العزيز ثابت

يتكون هذا المقياس من بنود مناسبة للأطفال، وتُغطي معظم أعراض الاكتئاب ومع ذلك فإن التشخيص الإكلينيكي يجب ألا يعتمد على الدرجات العالية في هذا المقياس لوحده

يتكون هذا المقياس من 18 بند، ويُطلب من الطفل وضع إجابته على كل بند حيث أن "لا" تأخذ صفر، "أحياناً" تأخذ 1، و" دائماً" تأخذ 2
ويتم تسجيل ذلك من البنود 3،5،6،10،14،15،17،18

وهناك دراسة وجُدت أنه ليس هناك طفل طبيعي لديه عدد نقاط أكثر من 11 ومع ذلك فإن الأطفال الذين يتم تشخيصهم إكلينيكياً على أنهم يعانون من الاكتئاب تكون مجموع علاماتهم 17
ولقد تم استخدام هذا المقياس في عدة دراسات على الأطفال الذين يعيشون في بيئة ضاغطة من النكبات وممن تعرضوا للحروب

مقياس بيرلسون للاكتئاب عند الأطفال

مقياس تأثير الحدث- الأطفال

Birleson Depression Scale-Questionnaire

ترجمة د. عبد العزيز ثابت

العمر: __________ الجنس ☐ ذكر ☐ أنثى

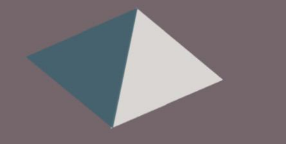
عزيزي/ عزيزتي

أمامك مجموعة من الأسئلة تتعلق بما تشعر/ي به

في خلال الأسبوع الماضي من فضلك ضع علامة صح في الخانة الصحيحة

البند	دائما	بعض الأحيان	لا
١- ما زلت أنظر للأشياء في حياتي كما تعودت عليها	٠	١	٢
٢- أنام جيداً .	٠	١	٢
٣- أشعر بأنني سوف أبكي .	٢	١	٠
٤- أحب أن أخرج في الشارع للعب .	٠	١	٢
٥- أرغب في الهروب بعيداً .	٢	١	٠
٦- أتمتع بطاقة كبيرة .	٢	١	٠
٧- تصيبني آلام في المعدة .	٠	١	٢
٨- استمتع بالأكل	٠	١	٢
٩- أستطيع القيام بخدمة نفسي .	٠	١	٢
١٠- أشعر بأن الحياة لا تساوي شيئاً .	٢	١	٠
١١- أفعل الأشياء بشكل جيد .	٠	١	٢
١٢- استمتع بعمل الأشياء كما كنت في السابق .	٠	١	٢
١٣- أحب التحدث مع أهلي ومع الآخرين .	٠	١	٢
١٤- أحلم أحلام مزعجة .	٢	١	٠
١٥- أشعر بالوحدة الشديدة .	٢	١	٠
١٦- من السهولة أن أبتهج	٠	١	٢
١٧أشعر بالتعاسة لدرجة لا تطاق	٢	١	٠
١٨- أشعر بالملل .	٢	١	٠

البنود 3،5،6،10،14،15،17،18 تقلب في التصحيح ليصبح دائما = 0, لا=2



تطبيق

مقياس بيرلسون للاكتئاب عند الأطفال

العمر: عشر سنوات **الجنس** ☑ ذكر ☐ أنثى

عزيزي/ عزيزتي
أمامك مجموعة من الأسئلة تتعلق بما تشعر/ي به
في خلال الأسبوع الماضي من فضلك ضع علامة صح في الخانة الصحيحة

البند	دائما	بعض الأحيان	لا
١- ما زلت أنظر للأشياء في حياتي كما تعودت عليها	٠	١ ✓	٢
٢- أنام جيداً .	٠	١ ✓	٢
٣- أشعر بأنني سوف أبكي .	٢	١ ✓	٠
٤- أحب أن أخرج في الشارع للعب .	٠ ✓	١	٢
٥- أرغب في الهروب بعيداً .	٢	١	٠ ✓
٦- أتمتع بطاقة كبيرة .	٢ ✓	١	٠
٧- تصيبني آلام في المعدة .	٠	١	٢ ✓
٨- استمتع بالأكل	٠ ✓	١	٢
٩- أستطيع القيام بخدمة نفسي .	٠	١ ✓	٢
١٠- أشعر بأن الحياة لا تساوي شيئاً .	٢	١	٠ ✓
١١- أفعل الأشياء بشكل جيد .	٠	١ ✓	٢
١٢- استمتع بعمل الأشياء كما كنت في السابق .	٠	١ ✓	٢
١٣- أحب التحدث مع أهلي ومع الآخرين .	٠ ✓	١	٢
١٤- أحلم أحلام مزعجة .	٢ ✓	١	٠
١٥- أشعر بالوحدة الشديدة .	٢	١	٠ ✓
١٦- من السهولة أن أبتهج	٠ ✓	١	٢
١٧ أشعر بالتعاسة لدرجة لا تطاق	٢	١	٠ ✓
١٨- أشعر بالملل .	٢	١ ✓	٠

مجموع بنود 1،2،4،7،8،9،11،12،13،16 = 7

مجموع بنود 3،5،6،10،14،15،17،18 = 6

المجموع الكلي = 13



النتيجة: لا يعاني من الاكتئاب

دارسة المظاهر الشائعة لاضطراب الاكتئاب عند الأطفال في كل من مرحلتي رياض الأطفال -المرحلة الابتدائية



الهدف من الدراسة

هدفت الدراسة إلى بناء أداة نفسية إلكترونية تتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة كأداة متخصصة تسهم في الكشف عن اعراض الاكتئاب التي يعانى منها بعض الأطفال في عمر 4-10 سنوات



القائمة بالدراسة

الدكتورة منى هبد (2013) ، واستخدمت في ذلك المنهج الوصفي

عينة الدراسة

تكونت عينة المفحوصين من 54 من أطفال مرحلة رياض الأطفال وتلاميذ المرحلة الابتدائية



أهم نتائج الدراسة

وأسفرت النتائج عن : وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين متوسطي درجات أطفال مرحلة رياض الأطفال على المقياس الالكتروني للاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس لصالح الأطفال الذكور، وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين متوسطي درجات أطفال مرحلة رياض الأطفال ودرجات تلاميذ المرحلة الإبتدائية على المقياس الالكتروني للاكتئاب

كما كشفت الدارسة عن
المكونات الرئيسية لموقف مقياس الاكتئاب الإلكتروني للطِفل

دارسة الوحدة النفسية و علاقتها بالاكتئاب عند الأطفال

(دراسة ميدانية لدى تلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي)



الهدف من الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الوحدة النفسية والاكتئاب لدى الأطفال



القائمة بالدراسة

طالبة الدكتوراه : دانيا الشبؤون (2013)



عينة الدراسة

تلاميذ الصف الرابع [814 طفل]
(418) تلميذ و (396) تلميذة



الوسيلة المستخدمة

اختبار الوحدة النفسية والشعور بالاكتئاب
من إعداد الباحثة





أهم نتائج الدراسة

وجود ارتباط بين الوحدة النفسية وبين الاكتئاب لدى أطفال عينة البحث جميعاً
حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الوحدة النفسية والاكتئاب 0.77
وجود ارتباط بين الوحدة النفسية وبين الاكتئاب لدى الأطفال من الجنسين
حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الوحدة النفسية والاكتئاب عند الذكور 0.79
بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الوحدة النفسية والاكتئاب عند الإناث 0.75.
تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الوحدة النفسية
تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاكتئاب

إحصائيات

هل يصاب الطفل بالاكتئاب ؟

إعتقد العلماء قديماً أن الكبار فقط يمكن أن يصابوا بالاكتئاب وحديثاً كشفت الدراسات أن في كل 100 طفل 3 أو 9 يمكن أن يتعرضوا للاكتئاب الذي يحتاج إلى علاج





قاعدة النسب والانتشار



من الأطفال والمراهقين يعانون من الاكتئاب



يحدث الاكتئاب في الأطفال الذين
لم يصلوا إلى سن المدرسة بنسبة أقل من

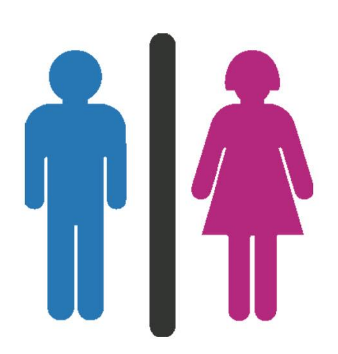


وفي سن المدرسة
بنسبة تتراوح
2 : 3%

وعند المراهقين تتراوح المعدلات بين



للفتيات





للفتيان

الاكتئاب أكثر شيوعًا بشكل كبير لدى
الفتيان الذين تقل أعمارهم عن 10 أعوام
ولكن في عمر 16 سنة ، يكون لدى الفتيات
قدر أكبر من الاكتئاب



كيف
أتعامل مع اكتئاب طفلي؟

الاستماع لمشاكل الطفل	مراجعة الطبيب المختص	تحسين النظام الغذائي للطفل
تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة	تحفيزه على الاشتراك بالأنشطة الاجتماعية	زيادة الاهتمام والدعم العاطفي
عدم التقليل من حجم مشاكل الطفل	احترام الطفل وعدم توجيه الإهانات له	إشعاره بالحب والعطف المستمر
التحدث للطفل	إبعاد الأم الحامل عما يسبب لها الكآبة	





اللجنة الوطنية لتعزيز
الصحة النفسية





نصائح للتعامل مع الطفل المصاب بالاكتئاب



شجع طفلك على ممارسة الرياضة واللعب خارج المنزل واتباع نظام غذائي صحي، وقم بتقنين استخدام الحاسوب و مشاهدة التلفاز

امتدح طفلك عند قيامه بسلوك جيد، وأشد بخصاله الحميدة



وفّر بيئة صحية لطفلك في المنزل وقدم له الدعم الذي يحتاج إليه وتعاون مع معلميه للتقليل من نسبة التوتر التي يتعرض لها في المدرسة



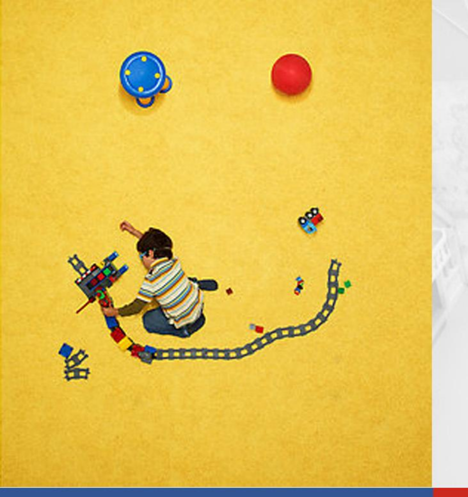


اقضِ مزيدًا من الوقت مع طفلك، وتحدث إليه بخصوص مشاعره وما يدور في رأسه من أفكار وشجّعه على التعبير عن نفسه

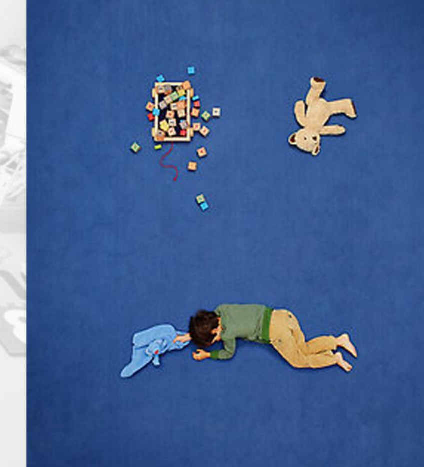
لا تعط طفلك كل ما يطلبه منك؛ لأن ذلك يزيد أعراضه سوءًا نتيجة زيادة حجم توقعاته في الحياة؛ فالطفل الذي يحصل على كل شيء من والديه يتوقع من الحياة أن تقدم له كل ما يطلبه



عزز صفات وسلوكيات طفلك الإيجابية عن طريق منحه الفرصة لإخراج ما في داخله من طاقة بتبنيه هوايات جديدة تسمح له بذلك







الهدف من إنشاء هذه الغرفة



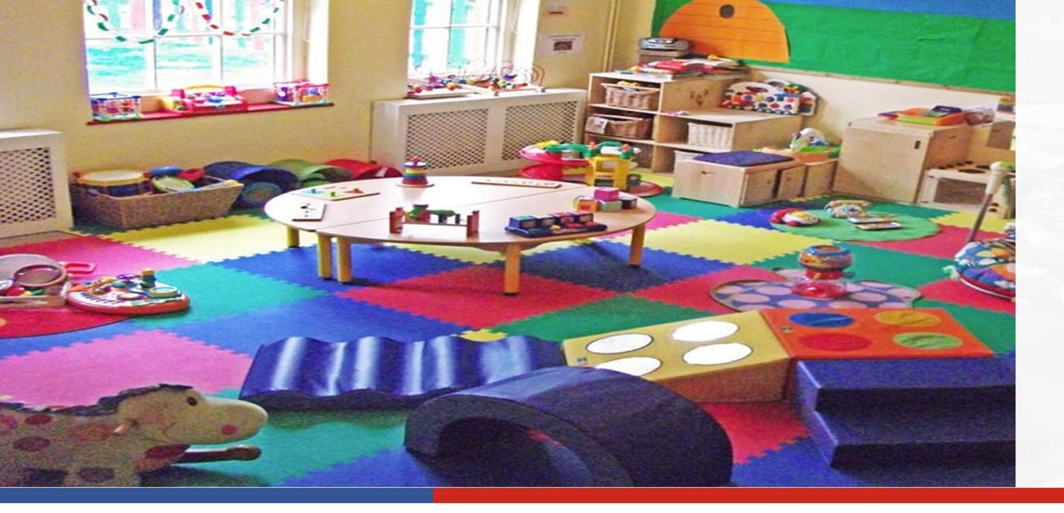
- ملاحظة الطفل أثناء اللعب والكشف عن
ميول الطفل وهواياته – جوانب من شخصيته
بعض المشاكل السلوكية أو النفسية
- استخدام الغرفة للعلاج عن طريق الفن
(الرسم وتحليل الرسوم)
- إعلاء مشاعر الذنب
- تمثيل فرصة جدية للتعبير بحرية
- استخدام اللعب في علاج المخاوف المرضية
- السماح للطفل بالتعبير عن وعيه الشعوري واللاشعوري
- إمكانية وصول الطفل بالمهارات إلى مستوى النضج
- إن الطفل أثناء قيامه بنشاط اللعب و توحده مع أدواره
يقوم (بتفريغ) رغباته المكبوتة و نزعاته العدوانية
ومخاوفه و اتجاهاته السلبية و إخراجها من داخله إلى اللعبة



الفائدة من الغرفة



- القدرة على التواصل الفعال
- إعادة المعايشة
- التنفيس وذلك عن طريق قدرته على التعبير
عن مشاعره ومخاوفه بشكل ملائم
- التعلم عن طريق المرور بخبرات مختلفة
- التفاعل الاجتماعي
- تنمية القدرة على حل المشكلات
- تنمية الثقة بالنفس والنجاح



غرفة العلاج باللعب

محتوى الغرفة

ـ أدراج لحفظ الألعاب
ـ طاولة مع كراسي
ـ دمى تمثل الأسرة + منزل بالأثاث يمكن أن يحرك الطفل الدمى فيها
ـ حيوانات أليفة ومتوحشة
ـ كيس هواء (ملاكمة)
ـ جزء من الأدراج
الوان شمعية – عجينة – صلصال الوان خشبية
مسطرة وأقلام رصاص – أوراق خاصه للرسم
ـ سبورة صغيرة – مراية صغيرة عصا سحرية
ـ مكعبات / بناء
ـ سيارات : شرطة – مطافي – إسعاف وغيرها
ـ ألعاب الرمي أو التصويب وزيادة الانتباه وألعاب إدراكية
ـ حقيبة طبيب
ـ لعبة هاتف



ملاحظة: يجب مراعاة شروط الأمن والسلامة للأطفال



فيلم عائلي مليء بالخيال المبدع والمشاعر المؤثرة

لكي تتعرف على أسباب كثيرة لحالة الاكتئاب ، ولكي تكتشف نفسك
أو تكتشف مشاعرك و أفكارك ، فعليك حقاً أن تشاهد فيلم

Inside Out

معلومات عن الفيلم

اسم الفيلم Inside Out
التصنيف العمري : عائلي
تأليف : بيت دوكتر

تصنيف الفيلم : كوميديا , دراما
إصدار : والت ديزني , استديوهات بيكسار
إخراج : روني ديل كارمن , جوناس ريفيرا

خَضع الفيلمُ قبل صدوره لاختبار فحص للأطفال، بسبب مخاوف المُدراء التنفيذيين أن الفيلم مُعَقّد للأطفال الصِغار، إلا أن النتائِجَ كانَت إيجابيّة

نبذة عن الفيلم

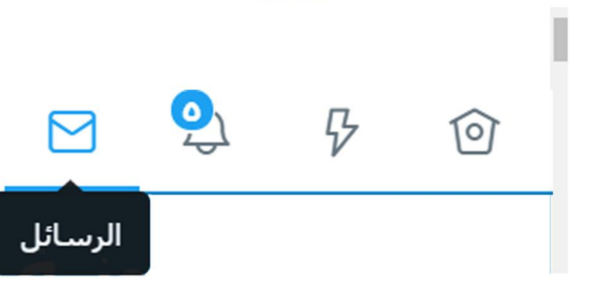
تدور أحداث الفيلم داخل عقل الطفلة ريلي أندرسون البالغة من العمر 11 سنة
والتي انتقلت لمدينة سان فرانسيسكو مع عائلتها والتي تجد صعوبة
في التأقلم بالمدينة الجديدة حيث تتحكم بها خمس مشاعرٍ وهي
الفرح , والحزن , والغضب , والاشمئزاز , والخوف وتقود حياتَها
فيجسد الفيلم الصراع الداخلي الذي ينشب بين هذه العواطف الخمس .

آراء و رسائل تربويين





نصيحتي لاولياء الأمور ..
الانتباه الى جو العلاقات الاسرية في المنزل التي يجب ان تسودها المحبة والحوار ؛ تشير الدراسات ان الاطفال الذين يعانون من اكتئاب هم من أسر مضطربه عاطفيا وتسودها الخلافات والعنف ، أضف الى ذلك الدور السلبي للتلفزيون والاجهزة الذكية واستخدامها من قبل الاطفال في عمر الطفولة المبكرة التي يمكن ان تسهم في العزلة الاجتماعية للطفل ومن ثم الاكتئاب ؛ على الأبوين ان ينتبهوا ايضا من حالة إدمانهم على استخدام الأجهزة الذكية وترك الطفل بمفرده .



الأعلى الأحدث أشخاص الصور الفيديوهات أخبار عمليات البث



علامات الاكتئاب عند الاطفال لاتختلف كثيرا عن الكبار
غير ان الطفل لايستطيع التعبير عن مشاعره بنفس وضوح الكبار
فيحولها الى غضب وهروب



من آثار سوء معاملة الأطفال النفسية -عزلة خوف -وإنعدام الثقة -مشاكل إكتئاب لدى الحياة- مستوى متدن لإحترام الذات-صعوبات في تكوين العلاقات-ضعف في التطور المعرفي



حماية وتدليل الطفل منذ الصغر قد يسبب له الإكتئاب والعزله عند الكبر لانه لم يتعود على الضغوط البسيطة ولابد من تدريبه على الضغوط اليسيره لتحقيق النمو النفسي المتوازن للطفل.
#أجيال_مطمئنة



دراسة امريكيه شملت ثلاثة ألاف طفل بالمرحله الأبتدائيه تبينت فيها ان الأفراط في ألعاب الفيديو تؤدي الى الأكتئاب عند الطفل وتراجع في الأداء الدراسي



تقوية العلاقة بين الطفل ووالديه، وإعطائه الفرصة للاستماع عما يجول بخاطره ،خير وسيلة لعلاج الإكتئاب عند الطفل ، ثم استشارة طبيب نفسي مختص



هناك ارتباط كبير بين عسر القراءة والاكتئاب عند الأطفال ، حيث أن قضاء الطفل وقتا طويلا في عمل محبط بالنسبة له قد يكون سببا في نشوء الاكتئاب .

WebTeb - ويب طب
@WebTeb_com

الإكتئاب عند الأطفال أكثر من مجرد حالة مزاجية فاستمرارها لهذه الفترات قد يدل على وجود خلل عند الطفل!



إنتحار أطفال بعد إدمانهم لمحادثات أو ألعاب إلكترونية يرجع غالباً لوجود عاملي خطورة أساسيين هما :
- أعراض إكتئاب غير مشخصة
- وجود تنمر من مجموعة أصدقاء مجهولين عبر الإنترنت
الإكتئاب عند الأطفال من الظواهر المسكوت عنها والتي تظهر بشكل عزلة وعصبية زائدة وليس بالأعراض الكلاسيكية !

منصة سناب شات

حسابات تربوية ينصح بمتابعتها



مبادرة طفلي ثروتي



أ.هبة جمال حريري



أ.نايف القرشي



نصائح في تربية الطفل



((وَإذْ تَأذَّنَ رَبُّكُم لَئِن شَكَرتُم لَأزيدنَّكُم وَلئِن كَفرتُم إنَّ عَذابي لَشَديدٌ)) [إبراهيم: ٧]

في كلِّ محطة نمرُّ بها نشكرُ من وقفَ معنا،

من شاركنا شُعورنا بالإنجاز حينَ غلَبنا الشعورُ بالتعبِ والملل

شكرًا لكلِّ روحٍ آمنت في تميزِنا

حتى وَإنّ تكررَ الموضوع للمرةِ المئة،

شكرًا يا أرواحًا شعرتَ بنا فعاونت

حتى جعلتنا نجتهد وننجز .

شكرًا أستاذتنا الفاضلة منَال العمري

شكراً د. ابراهيم الحسين

شكراً لوالدينا الاعزاء

و شكراً لكل من دعمنا وكان عوناً وسنداً لنا.

الخاتمة

وختاماً نتمنى أن تكون هذهِ المجلة
ذاتَ منفعة وفائدة لكِم
وألا تكونَ محط خوفٍ وشكٍ وقلق
فكل ما نطمحِ إليه هو أن
نُصحّ ونُوجهّ
ونزرع الأمَل .... وننزع الألم

لا تيأسوا بل اصمدوا و ثابروا
كونوا بجانب أطفالكم وارعوهم
لتدوم الفرحة في قلوبهم

ولا تنسوا أن الوقاية خير من العلاج

دُمتم بحُب



المراجع

ـ كارين غينش ، (٢٠١٤ م) ، علم النفس المرضي لدى الأطفال ، الطبعة الأولى ، دار الكتاب العربي ، لبنان

ـ آن كرينج وآخرون ، (٢٠١٦ م) ، علم النفس المرضى ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، مصر

ـ تركستاني إبراهيم ، (٢٠١٥ م) ، الأطفال في السلوك السيء شقاوة أو مرض نفسي ، الطبعة الأولى ، مكتبة العلوم والحكم ، المدينة المنورة

ـ كلارك موستاكس ، (١٩٩٠ م) ، علاج الأطفال باللعب ، الطبعة الأولى ، دار النهضة العربية ، القاهرة

- هبد منى ، (٢٠١٣ ، يونيو) ، دراسة الاعراض الشائعة لاضطراب الاكتئاب لدى الأطفال ، مجلة كلية التربية ، ع ١٤ ، ص ٧٣ - ٨٩

ـ الحلو بثينه ، (٢٠١٢ ، نوفمبر) ، اضطراب الكآبة لدى الأطفال ، مجلة كلية الآداب ، ع ٩٨ ، ص ٥٢٢ – ٥٢٨

ـ الشبؤون دانيا ، (٢٠١٣ ، مايو) ، الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب عند الأطفال ، مجلة جامعة دمشق ، ع ٢٩ ، ص ١٥ - ١٦

المواقع :

ـ موقع اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية

http://ncmh.org.sa/index.php/pages/galleries/2

ـ موقع الكونسلتو

http://www.elconsolto.com

Depression in Children -

WebMD Medical Reference Reviewed by Renee A. Alli, MD on May 03, 2018

p m c -

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3184299/

رسالة

إذا كان الطفل يعاني من مشكلة ما
فيجب عليكم أن لا تقللوا من حجم المشكلة
بل اهتموا بها وابحثوا معه عن حلول

إعداد
- هند نزار فلمبان
- سمية عوض السرحاني
- سارة سعد العمري
- رنيم رزق المطرفي

إشراف
أ. منال العمري

تصميم

